

元気が一番!



川口市立高等学校 保健室

令和4年12月5日発行 No.10

12月になり、長かった2学期もそろそろ終わりに近づいています。気温が低い日が続いていますので、継続して衣服での体温調節と規則正しい生活、感染症予防に努めてください。また、先月 献血の承諾書を配布しました。提出してくれたみなさん、ご協力ありがとうございます。対象者には後日お知らせを配布しますので、当日もよろしくお願いします。

~

いよいよ冬本番! 感染対策の見直しを

気温や湿度が低くなり、ウイルスが活動しやすい季節になりました。冬は一番 感染症が流行しやすく、新型コロナウイルス感染症の陽性者数も、再び増加している状況です。長引くコロナ禍で、感染症予防への意識は薄れてしまっていないか? この冬を元気に乗り切るために、自分のウイルス防御力がどれくらいか、採点してみましょう!

あなたのウイルス防御力どれくらい?

家で			
① 朝ごはんを食べている	(a. 毎日	b. ときどき	c. 食べていない)
② 肉・魚・野菜など 栄養バランスを意識している	(a. 毎日	b. ときどき	c. していない)
③ 夜は早めに寝て、ぐっすり眠っている	(a. 毎日	b. ときどき	c. していない)
④ 外から帰ったら石けんを洗っている	(a. 毎日	b. ときどき	c. していない)
⑤ トイレの後も石けんを洗っている	(a. 毎日	b. ときどき	c. していない)
⑥ お風呂でゆっくり湯船につかっている	(a. 毎日	b. ときどき	c. していない)
⑦ こまめに換気している	(a. 毎日	b. ときどき	c. していない)
⑧ 部屋を加湿している	(a. 毎日	b. ときどき	c. していない)
⑨ ストレスがたまっても上手に解消している	(a. 毎日	b. ときどき	c. していない)
⑩ 体調が悪いときは外出していない	(a. していない	b. ときどきする	c. している)
外で			
① 体を冷やさないようにしている	(a. 毎日	b. ときどき	c. していない)
② 適度に運動している	(a. 毎日	b. ときどき	c. していない)
③ ドアノブやつり革などを触った手で 目・口・鼻を触っていない	(a. 触っていない	b. ときどき触る	c. よく触る)
④ 食事の前やトイレの後などに、石けんを洗っている	(a. 毎日	b. ときどき	c. していない)
⑤ 手指のアルコール消毒をしている	(a. 毎日	b. ときどき	c. していない)
⑥ マスクをつけている	(a. 毎日	b. ときどき	c. していない)
⑦ マスクの表面を触っていない	(a. 触っていない	b. ときどき触る	c. よく触る)
⑧ 人混みを避けている	(a. 毎日	b. ときどき	c. していない)
⑨ ソーシャルディスタンスを意識している	(a. 毎日	b. ときどき	c. していない)
⑩ 友だちと食べ物や飲み物をシェアしていない	(a. していない	b. ときどきする	c. よくする)

採点してみよう!

a...5点 b...3点 c...0点

合計点 / 100点

鉄壁の防御力!

81~100点

素晴らしいです! この調子で、ウイルスに負けない健康な毎日を送ってください。

なかなかの防御力

61~80点

惜しい! あと少しがんばれば、防御力はグリーンとアップします。レッツチャレンジ!

スキだらけの防御力

31~60点

もう少しがんばろう! 毎日の心がけで、自分の体を守れるということを忘れないで。

よわよわの防御力

0~30点

心配です。体調は悪くありませんか? ウイルスに負けない生活習慣に変えていきましょう。

❄ 防御力をアップさせるために ❄

採点結果はどうでしたか? 今できていることは継続し、できていなかったことは意識して取り組むようにしましょう。ウイルスから自分を守るためには、ウイルスを取り込まない・増やさない、そして自分の免疫力を上げることが大切です。

《家の外でも中でも感染症予防!》

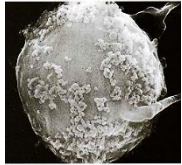




HIVとエイズ、どこまで知ってる？

治療法の進歩により、HIVに感染しても、早期に把握し治療を開始すればエイズの発症を防ぐことができ、感染していない人と同等の生活が可能になっています。治療を継続すれば、他の人への感染リスクも大きく低下します。しかし、そうした変化を知らないために、HIV感染を心配しても検査を受けず、治療が遅れ、エイズを発症してしまう人たちがいます。まずは、みなさん1人ひとりがHIV／エイズを自分事として考え、HIV／エイズに関する知識を身に付けることが必要です。

◆HIVとエイズの違い

<p>エイズとは、HIVに感染して起こる病気</p> <p>Acquired (後天性) Immuno Deficiency(免疫不全) Syndrome (症候群)</p> <p>HIVに感染すると、免疫機能が破壊され、その結果、健康な時には問題にならないような弱い病原体が原因の感染症などに罹ってしまいます。 ※日和見(ひよりみ)感染と言います。</p>	<p>HIVとは、エイズウイルスのこと</p> <p>Human (ヒト) Immuno Deficiency(免疫不全) Virus (ウイルス)</p> <p>体内に入ったHIVは、血液中にあるリンパ球(白血球の一種)に住みつき、免疫システムを破壊していきます。</p> 	<p>HIV感染者とエイズ患者</p> <p>..... HIV感染者</p> <p>HIVには感染しているが、数年間は特に症状もなく、感染する前と同じような生活をしているが、ウイルスは所持している状態。</p> <p>..... エイズ患者</p> <p>HIVに感染した後、徐々に免疫力が低下していき、様々な感染症や悪性腫瘍などにかかっている状態。エイズを発症している。</p>
---	--	--

◆HIVに感染すると…

▶▶▶ 免疫の働きが徐々に低下 ▶▶▶		
HIV感染 特に症状なし	潜伏期 5~10年以上	エイズ発症 感染症・悪性腫瘍など
←————— この期間は全て感染力があります —————→		
<p>かつては致死の病と恐れられていましたが、治療をすればエイズの発症を抑えたり、他者への感染が遮断できることが示されました。感染者と非感染者の平均寿命の差は年々縮まっています。</p>		

◆国内での感染者／患者報告数

HIV感染者 … 742 件	HIV感染者累計 … 23,231 件
エイズ患者 … 315 件	エイズ患者累計 … 10,306 件
(2021年度)	(2021年末時点)
<p>日本は、先進国の中で唯一、感染者数／患者数が増加している国と言われています。その理由として考えられているのが、HIV／エイズに対する関心の低さから抗体検査※を受ける人たちが少ないことや、性行動の若年化や多様化です。</p>	

◆主な感染経路は3つ


※HIV検査は、各地域の保健所で「無料」「匿名」で受けることができます。

<p>性的接触による感染</p> <p>HIVが含まれる精液・膣分泌液・血液が、性的接触により性器・肛門・口の粘膜を通して相手の体内に入り感染します。国内の調査では、約90%が性的接触による感染であると言われています。</p>	<p>血液による感染</p> <p>血液による感染には、血液製剤・輸血・麻薬など薬物の注射器の回し打ち、医療従事者の針刺し事故などがあります。</p> 	<p>母子感染</p> <p>感染に気付かずに生まれた場合、約30%の割合で感染し、適切な対策をして生まれた場合は1%以下と言われています。感染経路としては子宮内・産道・母乳の3つがあります。</p> 
---	--	---

HIVは、感染者の**血液・精液・膣分泌液・母乳**などに多く含まれています。(唾液・汗・涙・便などにも含まれるが、感染させるほどの力はない)

◆レッドリボン運動

元々は、病気や事故で人生を全うできなかった人々への死を悼む心を表すものでしたが、アメリカでエイズが社会問題となった1990年頃にニューヨークの芸術家達にもエイズが広がり、亡くなった多くの芸術家を悼む気持ちと、エイズに苦しむ人々への理解と支援の意思を示すために“赤いリボン”をシンボルに運動が始まりました。30年経過しても込められた思いは変わりません。



◆このような行為ではうつりません

- ・食事、日常生活
 - ・プール、お風呂
 - ・トイレの便座
 - ・電車のつり革
 - ・くしゃみ、汗、涙、唾液
 - ・蚊、ダニ、犬、猫、鳥
 - ・握手
- 